

14. Профессиональный стандарт педагога // [http://минобрнауки.рф/документы/3071/файл/1734/12.02.15-Профстандарт_педагога_\(проект\).pdf](http://минобрнауки.рф/документы/3071/файл/1734/12.02.15-Профстандарт_педагога_(проект).pdf) (Дата обращения 18.04.2017)
15. Юсупова З.Ф. Текстопцентрический подход в обучении русскому языку в условиях поликультурного образования / З.Ф. Юсупова // Региональная картина мира в языковой концептуализации: динамика культурных смыслов: сборник статей / под ред. Л.А. Мардиевой, Т.Ю. Щуклиной. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2016. - С. 262-268.
16. Юсупова З.Ф. Проблемы соотношения школьной и научной грамматики (на примере именных частей речи) / З.Ф. Юсупова // Филология и культура. *Philology and Culture*. - 2017. № 1 (47). - С.137-142.
17. Alyokhina T.A., Shchuklina T. Yu., Mardieva L.A. Teaching Russian composites: normative and derivative aspects (on the material of compound adjectives in the Russian language) // *Modern Journal of Language Teaching Methods*.-2016.-Special Issue. - Pp. 207-211.
18. Bichurina S., Koletvinova N. Humanities as realization condition of spiritual and moral orientation of students? vocational training / II International Forum on Teacher Education (IFTE-2016) - Казань, КФУ, 2016 - С. 167-168.
19. Korneyeva T.A. On the Problem of Learning the Difficult Questions of Linguistics at Russian Lessons // *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS. Volume XII. Pages 313-321*.
20. Shaikhutdinova R.I., Korneyeva T.A. The methods for studying zero affixation in school // *Modern Journal of Language Teaching Methods*, 2016. Pp. 76-78.
21. Shchuklina T., Mardieva L., Alyokhina T. Teaching Russian language: the role of word formation // *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (EpSBS). Volume XII. 2016. Pp. 190-196*.

УДК: 376.3

Н.Ю.Костюнина, к.п.н., доцент
Н. Н. Калацкая, к.п.н., доцент
Казанский федеральный университет,
Казань, Россия

КОРРЕКЦИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АРТ – ТЕРАПИИ

Аннотация. Застенчивость является одной из самых сложных и наиболее распространенных проблем в построении межличностных отношений. Застенчивые люди испытывают значительные трудности в установлении межличностных контактов, что влечет за собой замкнутость, одиночество. Они пассивны в жизнедеятельности; чрезмерно озабочены оценкой себя другими людьми; более зависимы от других, ранимы, внушаемы, поддаются давлению со стороны окружения. Эти особенности, присущие застенчивым людям, делают их очень уязвимыми в обществе. В статье раскрывается сущность, мотивы застенчивого поведения детей младшего школьного возраста, характерные особенности поведения застенчивого ребенка, такие как: неуверенность в себе и своих силах, пассивность, неспособность четко выразить свои эмоции и желания и др., которые затрудняют процесс социализации личности. Также представлена комплексная коррекционно - развивающая программы «Уверены в себе!», которая включает различные формы и методы коррекции застенчивого поведения младших школьников.

Ключевые слова: арт – терапия, застенчивость, неуверенность, уверенность, младший школьный возраст, коррекция.

*N.Y. Kostyunina, Dr PhD Associate professor,
N.N. Kalatskaya, Dr PhD Associate professor,
Kazan Federal University,
Kazan, Russia*

THE CORRECTION OF SHYNESS OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE BY ART-THERAPY MEANS

***Abstract.** Shyness is one of the most difficult and most common problems in building interpersonal relationships. Shy people have considerable difficulties in establishing interpersonal contacts, which entails isolation, loneliness. They are passive in life; excessively concerned about self-esteem; more dependent on others, vulnerable, suggestible, susceptible to pressure from the environment. These are the characteristics that make shy people more vulnerable in society. The article reveals the essence, the motives of the shy behavior of children of primary school age, the characteristic features of behavior of the shy child, such as: lack of self-confidence, passivity, inability to express their emotions and desires etc., which complicate the process of socialization. Also here represented a complex correction and development program "Believe in yourself!", which includes various forms and methods of correction shy behaviour of junior schoolchildren.*

***Key words:** art therapy, shyness, insecurity, confidence, primary school age, correction.*

Проблема застенчивого поведения сегодня становится актуальной и значимой в психолого-педагогической науке, так как застенчивость приобретает настолько огромные масштабы, что справедливо говорить о ней как о социальной патологии.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы показал, что изучением природы застенчивости занимались такие зарубежные и отечественные ученые, как Ф. Зимбардо [7], Hatvany N.G [18], Kagan J., Reznick J.S., Snidman N. [19], Л.Н. Галигузова [4], К.К. Платонов [11] и др.; выявлением причин детской застенчивости и способов ее преодоления такие ученые, как Д. Бретт [3], Е.М. Гаспарова [5], Д. Дениелс [6] и др. Изучив различные концепции застенчивого поведения, мы пришли к выводу, что недостаточно широко изучен вопрос коррекции застенчивости младших школьников.

Цель нашей исследовательской работы - теоретическое обоснование и экспериментальная проверка форм, методов, приемов коррекции застенчивости и формирование уверенного поведения младших школьников.

Проявления застенчивости индивидуальны, поэтому существует множество определений данного феномена. В «словаре русского языка» С.И. Ожегова *под застенчивостью* понимают склонностью человека к робкому (стыдливому) поведению в общении в поведении [15]. По мнению Ф. Зимбардо, *застенчивость* влечет за собой межличностные проблемы: трудности при общении; наличие отрицательных эмоциональных состояний (тревожность, депрессия, одиночество). *Застенчивость* – не личностное расстройство, а черта, связанная со стремлением избегать общения или уклоняться от социальных контактов [7]. Hatvany N.G считает, что *застенчивость* есть результат ориентации Эго на самого себя [18]. В контексте развития эмоций и чувств человека, Д. Болдуин [2] рассматривает *застенчивость* как синоним чувства страха, В.Штерн [16], В.Д. Изард [8] как выражение чувства стыда или вины. Г.

Олпорт считает, что *застенчивость* представляет собой приобретенную реакцию страха на социальные стимулы и возникает по следующим причинам: наличие негативного опыта общения с людьми; заниженной самооценки и постоянного самоунижения собственной личности («я неспособный», «я не могу») [13]. По мнению Д. Дениелса, *застенчивость* - есть «замкнутость», «осторожность», «подозрительность», определяется наследственностью и условиями воспитания [6]. К.К. Платонов и мы определяем *застенчивость* как переживаемое, эмоциональное состояние с наличием выраженного психологического барьера, который препятствует нормальному общению [11]. В ходе исследования мы выделили основные компоненты *застенчивости*: тревожность, неуверенность в себе, страх общения; *причины застенчивости* младших школьников: особенности темперамента, ошибки воспитания (сравнение с другими детьми не в пользу ребенка, отсутствие душевного контакта, замкнутость близких и родных людей) и др.

Нами была проведена *диагностика*, при которой использовался комплекс методик: *опросник Р. Б. Кеттелла*, созданный на основе 16-ти факторного: «Личностный опросник для детей в возрасте от 8 до 12 лет (СРQ)», адаптирован Э. М. Александровской, И. Н. Гильяшевой для измерения степени выраженности черт личности [1]; *диагностика школьной тревожности: опросник Филлипса*, который позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой у младших школьников [10]; *проективная методика «Рисунок несуществующего животного»* М.З. Дукаревич для изучения уровня самооценки личности, уровня тревожности, определения взаимоотношений ребенка с окружающим миром [17]; *тестирование родителей* по опроснику Е. Мишиной: «Застенчив ли ваш ребенок?» [9].

Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 23», г. Казани, РТ. В эксперименте приняло участие 42 ребенка младшего школьного возраста (9-10 лет) и 42 родителя.

На первом этапе исследования мы провели констатацию исходных данных и получили следующие результаты. Тестирование родителей показало, что 47,6% из них считают, что их ребенок не общителен, у него мало друзей и приятелей, 50% констатируют тот факт, что ребенок расстраивается из-за незначительных замечаний в свой адрес, а это явный знак неуверенности и смущения, 52,4% детей часто испытывают чувство вины без серьезных оснований. После проведения проективной методики «Рисунок несуществующего животного» (М.З. Дукаревич), мы интерпретировали результаты на основе анализа некоторых моментов, которые являются особо примечательными для проблемы нашего исследования: положение рисунка на листе – как показатель уверенности / неуверенности в себе; центральной смысловой части фигуры (глаза, уши, рот), которые могут свидетельствовать о легкости возникновения страхов, опасения, недоверия; контур фигуры, который может свидетельствовать о наличии страха, тревоги, боязни осуждения. Анализ интерпретации рисунков показал, что у 54,8% испытуемых мы отметили наличие неуверенности в себе, недоверия, тревоги, опасения. В результате

диагностики основных факторов (опросник Кеттелла), являющихся значимыми при изучении проблемы застенчивости в младшем школьном возрасте, нами были получены общие оценки по каждой шкале в процентном соотношении. Следовательно, значимыми для нашего исследования являются следующие факторы: Фактор «А» - обособленность, фактор «С»- эмоциональная неустойчивость, фактор «Н»- робость, фактор «О»- склонность к чувству вины. Фактор «А» является доминирующим у 19% испытуемых. Высокие значения фактора «С» являются доминирующими у 11,9% испытуемых и говорят об уверенности в себе, и соответственно, о спокойствии, стабильности, хорошей приспособленности. Фактор «Н» отражает у младших школьников особенности их взаимоотношений с родителями (учителями). Дети с высокими значениями по данному фактору непринужденны и смелы в общении, легко вступают в контакт со взрослыми, дети с низкими значениями фактора проявляют робость и застенчивость (45,2% испытуемых). Дети, имеющие высокие оценки по фактору «О», полны предчувствия неудач, легко выводятся из душевного равновесия, часто имеют пониженное настроение, таких детей в группе испытуемых выявлено у 40,5% испытуемых.

Анализ результатов диагностики уровня застенчивости позволил диагностировать наличие высокого уровня застенчивости у 50% испытуемых; 28,6% испытуемых имеют средние показатели, что свидетельствует о наличии ситуативной застенчивости, то есть застенчивость проявляется в форме стеснения, смущения лишь в определенных ситуациях (например, когда младших школьников хвалят или ругают, отчитывают перед всем классом); у 21,4% испытуемых незначительные показатели уровня застенчивости, которые мы определяем как низкий уровень проявления застенчивости.

По диагностике школьной тревожности (опросник Филлипса), подсчет общего количества преобладающего фактора тревожности показал, что самым объемным из факторов тревожности, которому подвержены испытуемые, являются следующие: общая тревожность в школе – у 47,6% учащихся был выявлен высокий уровень; страх ситуации проверки знаний – у 42,9% испытуемых; проблемы и страхи в отношениях с учителями – у 35,7% испытуемых.

На основе данных исследования, нами составлен психологический «портрет» застенчивого ребенка. Ребенок смущен, робок, неловок, замкнут, равнодушен, обособлен. Застенчивый ребенок воспринимает себя негативно, остро ощущает свои мнимые и действительные недостатки, очень часто считает себя хуже других, отличается недоверчивостью, чрезмерной обидчивостью, часто колеблется в принятии решений.

Учитывая результаты констатирующего этапа эксперимента, мы сформировали «группу риска» и разработали комплексную развивающую программу «Уверены в себе!», включающую в себя техники арт – терапии.

Цель программы: снижение уровня застенчивости младших школьников, коррегирование эмоционального и телесного напряжения с помощью арт - терапии. *Арт-терапия* - направление психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве [12]. А.А. Осипова раскрывает

возможности использования техники арт – терапии: трудности эмоционального развития, состоянии стресса, сниженное настроение, эмоциональную неустойчивость, импульсивность эмоциональных реакций, переживание эмоционального отвержения другими людьми, межличностные конфликты, повышенную тревожность, страхи, фобии, наличие низкой самооценки [14]. Учитывая характерные особенности проявления застенчивости у детей, мы разработали программу, опираясь на технику арт-терапии, а именно зентангл. *Зентангл (англ. zentangle) –развивающаяся форма искусства, которая сочетает в себе сплав нескольких направлений: творчества, релаксации и удовольствия.* Название zentangle состоит из двух слов: «zen» (название одной буддистской секты) и «tangle» (сплетение, путаница, запутанный клубок). Время работы в группах: 40 – 45 минут. В процессе занятий учащиеся раскрашивали различные зентанглы, учились подбирать цвета, задавать вопросы, комментировать свои ощущения, сочинять сказки, маленькие песенки и рассказы.

Для оценки эффективности проведенных нами занятий мы сравнили результаты диагностики после коррекционного воздействия.

Повторное тестирование родителей показало, что 11,9% из них считают, что их ребенок не общителен, у него мало друзей и приятелей, 23,8% констатируют тот факт, что ребенок расстраивается из-за незначительных замечаний в свой адрес, а это явный знак неуверенности и смущения, 19% детей часто испытывают чувство вины без серьезных оснований. Анализируя рисунки детей, мы выявили, что по показателю «незащищенность» – 21,4% детей имеют средний уровень выраженности незащищенности и 78,6% детей – низкий уровень незащищенности. По показателю «тревожность» – низкий уровень тревожности имеют 47,6% детей, средний уровень тревожности имеют 23,8% детей и высокий уровень – 28,6% детей группы. 42,9% детей имеют низкий уровень выраженности по показателю «недоверие к себе», 21,4% детей имеют средний уровень выраженности по показателю и 35,7% детей имеют высокий уровень. По показателю «чувство неполноценности»: 26,2% детей имеют средний уровень выраженности, 73,8% детей – низкий уровень. 52,4% детей имеют средний уровень выраженности по показателю «враждебность» и 47,6% детей имеют низкий уровень. По показателю «конфликтность (фрустрация)» 50% детей имеют низкий уровень конфликтности, 35,7% детей имеют средний уровень и высокий уровень имеют 14,3% детей. По показателю «трудности общения» 11,9% детей имеют высокий уровень, 54,8% детей имеют средний уровень и низкий уровень – 33,3% детей. И по показателю «депрессивность» 9,5% детей имеют средний уровень и 90,5% детей из всей группы имеют низкий уровень. Анализ результатов по методике Кеттелла после эксперимента позволил нам прийти к следующим выводам. Фактор «А» является доминирующим у 54,8% испытуемых. Говоря о факторе «А», следует отметить основные характеристики проявления обособленности/сосредоточенности младших школьников. Высокие значения фактора «С» являются доминирующими у 59,5% испытуемых и говорят об уверенности в себе, и соответственно, о спокойствии, стабильности, хорошей приспособленности. Низкие значения регистрируются у детей, остро реагирующих на неудачи. Внешне это может проявляться в плохом

эмоциональном контроле, отсутствии чувства ответственности, капризности. Фактор «Н» отражает у младших школьников особенности их взаимоотношений с родителями (учителями). Дети с высокими значениями по данному фактору непринужденны и смелы в общении, легко вступают в контакт со взрослыми, дети с низкими значениями фактора проявляют робость и застенчивость. Высокие оценки свидетельствуют о смелости, решительности, тяге к риску и острым ощущениям. Низкие оценки свидетельствуют о сверхчувствительной симпатической нервной системе, что делает их остро реагирующими на любые угрозы. Они считают себя крайне робкими, неуверенными в своих силах, терзаются необоснованным чувством собственной неполноценности, медлительны и сдержанны в выражении своих чувств, не любят работать в контакте с другими. В нашем случае доминируют положительные значения и составляют 61,9% испытуемых. Дети, имеющие высокие оценки по фактору «О», полны предчувствия неудач, легко выводятся из душевного равновесия, часто имеют пониженное настроение, таких детей в группе испытуемых после эксперимента выявлено у 23,8% испытуемых. Также, существенными явились показатели повторного подсчета общего количества преобладающего фактора тревожности. Так, были выявлены положительные изменения следующих факторов: показатели общей тревожности в школе снизились до 19%; страх ситуации проверки знаний – 26,2%; проблемы и страхи в отношениях с учителями – 9,5%.

Анализ результатов диагностики уровня застенчивости позволил диагностировать наличие высокого уровня застенчивости у 14,3% испытуемых; 31% испытуемых имеют средние показатели, что свидетельствует о наличии ситуативной застенчивости, то есть застенчивость проявляется в форме стеснения, смущения лишь в определенных ситуациях (например, когда младших школьников хвалят или ругают, отчитывают перед всем классом); у 54,7% испытуемых незначительные показатели уровня застенчивости, которые мы определяем как низкий уровень проявления застенчивости.

Для доказательства гипотезы и обработки результатов исследования, мы применили методы математической обработки данных, в частности t-критерий Стьюдента. В результате применения t-критерия Стьюдента мы выяснили, что существуют достоверные различия между средними значениями показателя тревожности до и после эксперимента, так как $t_{эмп} > t_{кр}$ ($t_{эмп} = - 2,8$ при $p = 0,01$), существуют достоверные различия между средними значениями показателя застенчивости (с позиции родителей) до и после эксперимента, так как $t_{эмп} > t_{кр}$ ($t_{эмп} = - 3,5$ при $p = 0,01$), существуют достоверные различия между средними значениями фактора «А» до и после эксперимента, так как $t_{эмп} > t_{кр}$ ($t_{эмп} = - 4,7$ при $p = 0,01$), существуют достоверные различия между средними значениями фактора «С» до и после эксперимента, так как $t_{эмп} > t_{кр}$ ($t_{эмп} = - 3,3$ при $p = 0,01$), существуют достоверные различия между средними значениями фактора «Н» до и после эксперимента, так как $t_{эмп} > t_{кр}$ ($t_{эмп} = - 5,5$ при $p = 0,01$), существуют достоверные различия между средними значениями фактора «О» до и после эксперимента, так как $t_{эмп} > t_{кр}$ ($t_{эмп} = - 3,9$ при $p = 0,01$), существуют достоверные

различия между средними значениями показателя уровня застенчивости до и после эксперимента, так как $t_{\text{эмп}} > t_{\text{кр}}$ ($t_{\text{эмп}} = -3,5$ при $p = 0,01$).

Таким образом, повторное диагностическое исследование показало положительную динамику по всем основным параметрам. Вывод - применяя эффективные формы, методы и техники коррекции, можно снизить уровень застенчивости младших школьников.

Литература

1. Александровская, Э. М., Гильяшева, И. Н. Адаптированный модифицированный вариант детского личностного вопросника Р. Кеттелла / А.М. Александровская, И.Н. Гильяшева // метод. рекоменд. - 2-е изд. - М.: ФОЛИУМ, 1995. - 34 с. - (Психодиагностика детей и подростков: научно - методическая серия ; вып. 6).
2. Болдуин Д. М. Духовное развитие детского индивидуализма человеческого рода. - М., 1987
3. Бретт, Д. Застенчивость. Возрастная психология / Д. Бретт. - М.: Академия, 2000. - 189 с.
4. Галигузова, Л.Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости / Л.Н. Галигузова // Вопросы психологии. - М., - 2000. С.17 – 28.
5. Гаспарова, Е.М. Застенчивый ребенок / Е.М. Гаспарова // Дошкольное воспитание. - 1989, - №3. - С. 71 – 78
6. Дениелс, Д. Индивидуальные различия и проявления детской застенчивости: перев. с англ. / Д. Дениелс, Р. Пломин. - СПб.: Питер, 2001. - 240 с.
7. Зимбардо, Ф. Как преодолеть детскую застенчивость и предупредить ее развитие / Ф. Зимбардо. - М.: Апрель - АСТ, 2005.
8. Изард, К. Эмоции человека: перевод с англ. / К. Изард. - М.: Издательство Московского университета, 1980. - 440 с.
9. Мишина Е. Застенчивый ребенок / Е.Мишина. - СПб.: Питер, 2012-128с.
10. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (Филипса) [Электронный ресурс]. URL: http://azps.ru/tests/tests_philips.html
11. Платонов, К.К. О застенчивости. Популярная психология : хрестоматия: учеб. пособие для студентов пединститутов / К.К. Платонов, сост. В.В.Мироненко. - М.: Просвещение, 1990.
12. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б. Д. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2002.
13. Олпорт, Г.В. Личность в психологии / Г.В. Олпорт. - СПб.: Питер Пресс, 1998. - 146.
14. Осипова, А. А. Общая психокоррекция: учебн. пос. для студ. вузов / А.А. Осипова. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
15. Ожегов С.И., Шведов Н.Ю. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведов - Российская АН. Институт русского языка; Российский фонд культуры. - М.: Азъ Ltd., 1992.
16. Штерн, В. Дифференциальная психология и ее методические основы: пер. с нем. / В. Штерн.- М.: Наука, 1998. - 336 с.
17. Энциклопедия психологических тестов. Общение, межличностные отношения - М. 000 Издательство АСТ. 2007.
18. Hatvany N.G. Shyness, emotional arousal, and information processing: A master of arts dissertation. Stanford University: 1976. 84 p.
19. Kagan J., Reznick J.S., Snidman N. Biological basis of childhood shyness // Science. 1988. №240. - 167-171.